**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной основной образовательной программы среднего общего образования УМК «Школа России», учебного плана МБОУ «Тенистовская СОШ». Для реализации рабочих программ используются учебники из Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253

(с изменениями).

**Основные цели программы:**

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Содержание программы** представлено следующими разделами: пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета, тематическое планирование, календарно-тематическое планирование.

**Содержание основных тем предмета**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению спортивных игр.

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы,

- социально-психологические основы,

- приёмы закаливания,

- способы саморегуляции,

- способы самоконтроля.

Легкоатлетические упражнения:

- бег,

- прыжки,

- метания.

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения,

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

- упражнения в лазанье и равновесии.

- акробатические упражнения.

- упражнения на гимнастических снарядах.

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе.

- чередование ходьбы с бегом.

- упражнения на развитие выносливости.

Спортивные игры:

-волейбол.

-баскетбол

- футбол.

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2014.,. Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора В.И.Лях., Просвещение: «Физическая культура. 10-11 класс». Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна, Лыжи – по причине климатических условий. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации), баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), футбола (передачи мяча, остановки, игровые ситуации).

**Место курса в учебном плане:**

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 и 11 классе отводится по 102 часа в год; 3 часа в неделю (при 34 учебных неделях).